

العلم عاجز عن كشف
كل أسرار السمنة

القلق .. والموتر العصبي مسببات مجهولة لزيادة الوزن

دائما يسجل زيادة في الوزن تتراوح بين الكيلو والكيلو والنصف ولا ندري السبب في هذه الزيادة رغم عدم تناولها اي اطعمة او اشرية ..
والحقيقة ان رحلة العلاج طويلة وبهرقة .. فعندما يأتي مريض بالسمنة للعلاج فسنمرحله الكشف لا تؤدي فسي بعض الاحيان الى اكتشاف اسباب السمنة ..
وعادة تبدأ هذه الرحلة بجولة من الاسئلة توجه الى المريض عن التاريخ المرضي .. ومتى بدأت بوانس السمنة وفي اي مرحلة من العمر .. وطبيعة العمل وعيها من الاسئلة ..
وعقب ذلك كشف كامل على المريض ثم تجري اختبارات على الغذاء الدرقية التي عادة ما تسفر عن كشف في عمل

يقول الاستاذ الدكتور حسنين السمرى في كتابه عن السمنة ..
الطبيب بكل ما توصل اليه من تقدم ما زال عاجزا عن اكتشاف بعض الظواهر الغريبة التي تسبب السمنة .. فحتى الان لم يكشف العلم عن اسباب زيادة الوزن للعديد بالتحقيق والاكتئاب رغم اننا نحقق عن الطعام وايضا زيادة وزن المحكوم عليهم بالاعداء دون استثناء ..
بل انني كثيرا ما لاحظت هذه الحالة عندنا .. نبيد من احدى الفئتين يترددون على عيادتي .. فزيد وزن المرضى وتحدد وزنه بالضبط تعرضه لبعض المؤثرات النفسية التي تحببه بالتحقق من تعاون وزنه وهو في حالة القلق والغريب ان الميزان



والتحليل للدم لان كثيرا من الناس يعتقدون ان السمين يتمتع بصحة طيبة ولا يشكو من الضعف ولكن الجميع - بلا استثناء - مصابون بالتهينيسم والكسر - ضعف في ضغط الدم مع بعض التغيرات .. كانه دائما ما يرتفع حمض البوليك في الدم الذي يؤدي الي مرض الملوك او التقرس .. وفي بعض الاحيان يصاب ببعض الاعراض المرضية في الكلى - ولا بد من رسم علاج طبي للسر عليه ولا نصح ابدان ما يكون التخسيس سريعا لان ما يعمل بسرعة يفهم بتدسس السرعة .. ولذلك فانه لا بد ان يكون متوسط انقاص الوزن ٢٠ كيلو جرام يوميا بمعدل ٤ كيلو جرامات في الشهر .. وامنح بان يعمل الانسان السمين على تخفيض جسمه من السنة .. لا طمعا في الرشاقة .. ولكن من اجل الحصول على صحة طبيعى ان يحيا حياته دون ارقاق او تعب .. فالسمينة تخشى الكثيرين الامور الخفية -



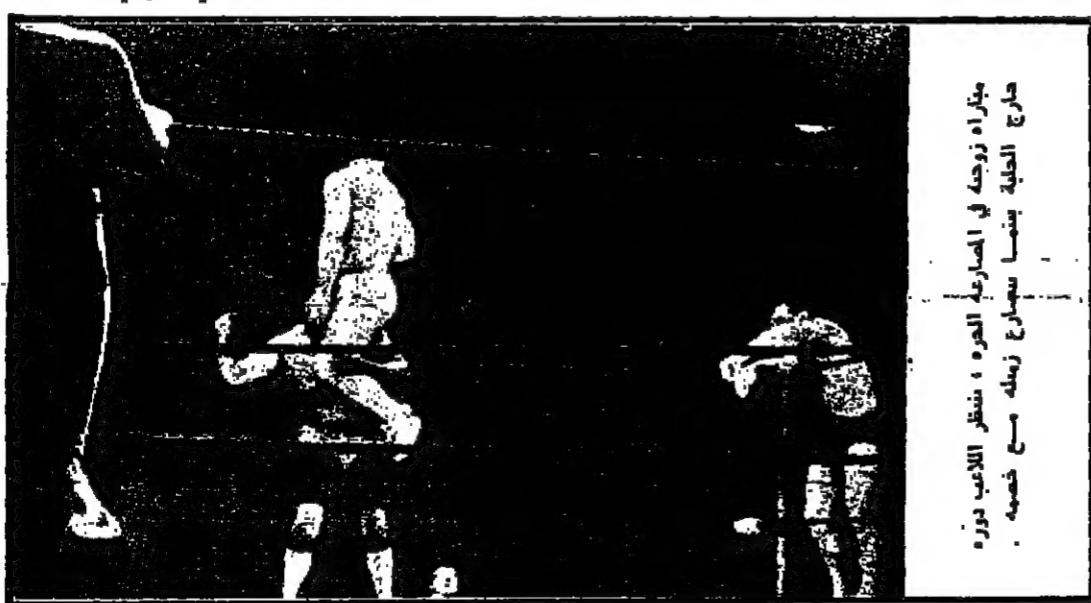
العلم عاجز عن كشف أسرار السمعة.

القاسموس
الذي يصف
حرف الاز
زواجيت
مسابقات
اعداد
فندهاشم

في المباريات الزوجية بـ ٢ : ١
اللاعبان ضرب الكرة ١٠ -



متتاليتين ، بينما يتناوب اللاعبان بعد كل خمس نقاط . وفي كرة المضرب يقف كذلك اللاعبان أو اللاعبات أو الفريقان المختلط ، اللذان يشكلان فريقاً واحداً بجانب واحد من الشبكة ويرسل كل لاعب من اللاعبين الاربعة اللاعب الذي بدوره يبيننا يرد اللاعب الذي يقف في الجهة اليمنى من الملعب ثم يرددها اللاعب الآخر في الجهة التي تليها . وعلى عكس كرة الطاولة فيقيد اللاعبان بعد ضرب الكرة أثناء اللعب أي عدد من المرات المتتالية . وفي الريشة الطائرة لا يختلف قانون اللعب الزوجي عن كرة المضرب فيقيد للاعبينك ان يغير باقري اى عدد من المرات المتتالية بعد اجراء ضربة الارسال وان الشوط الواحد في الزوجي للسيدات يتكون من ١٩ نقطة بدلا من ١١ نقطة في الفردي .



مباراة زوجته في المصارعة الحرة ، منظر اللاعب دور

اصدقاء، ماحق الاخبار الريامني

كويون المعارف

الاسم : علاء رفیق عمر الناصر
العمر : ١٤ سنة
الهواية : كرة القدم ، الموسيقى
النادي المفضل : الاهلي
اللاعب المفضل : خالد الزعبي -
الاهلي
العنوان الكامل : مدرسة عبدالملك
بن مروان - الهاشمي الشمالي



الاسم : عماد طالب ع .
الهواية : الرياضة
العمر : ٦ سنوات
النادي المفضل : الوحدة
اللاعب المفضل : لاعبي
العنوان : الاشرفية - ش
المستشفيات



اسم : نجيب يوسف محمد رحمه
العمر : ١٦ سنة
الهلوية : كرة القدم ، العبادة
النادي المفضل : الاهلي
اللاعب المفضل : نبيل التلي
العنوان : مدرسة ثانوية الصناعة
عزاز



الاسم : غسان ابراهيم بركات
العمر : ١٧ سنة
الهواية : المراسلة ، كرة القدم
النادي المفضل : الرمثا
اللاعب المفضل : الرمثا
اللاعب المفضل : خالد الزعبي
العنوان : الرمثا - الطرة - مدرسة
. غزة الثانوية



الاسم : يحيى العبادي
العمر : ١٧ سنة
الهواية : كرة القدم والملاكمة
النادي المفضل : الفيصلي
اللاعب المفضل : ابراهيم
العنوان : مدرسة عكا



الاسم : عبد الحكيم خميس رمانة
العمر : ١٧ سنة
الهواية : كرة القدم
النادي المفضل : الجزيرة والوحدات
اللاعب المفضل : انور العيسوي ،
باسم تيم
العنوان الكامل : عمان - جبل
الحوقفة - شارع الجزائر



الاسم : جلال هاشم حمدان
العمر : ١٩ سنة
الهلوية : كرة القدم
النادي المفضل : الحسين
اللاعب المفضل : راتب الضامن
العنوان الكامل : عمان



الاسم : عبد الله المجال
العمر : ١٨ سنة
الهواية : الرياضة والمرا
النائي المفضل : الرمشا
اللاعب المفضل : تاجح
العنوان : الزرقاء مركز
الاجتماع



الاسم : خالد سالم أبو سرحان
 العمر : ١٠ سنوات
 الهواية : كرة القدم
 النادي المفضل : الرمثا
 للاعب المفضل : خالد الزعبي
 غازي الياسين
 العنوان : الرمثا - مدرسة محمد بن
 عربي الاعدادية



الاسم : محمد عزمي سعيد علفم
العمر : ١٤ سنة
الهواية : قراءة القرآن وكرة القدم
النادي المفضل : الوحدات
اللاعب المفضل : ماجد الهمسوي ،
باسم تيم
العنوان الكامل : عمان -
الوحدات - ذكرى مخيم عمان
الاعدادية الاولى



الاسم سلامة نواف عبد ربه
العمر : ١١ سنة -
الهواية : المطالعة وكرة
النادي المفضل : الفيصل
للاعب المفضل : ابراهيم
باسم مراد
العنوان : تلاع العلي -
تلاع العلي الاعدادية للـ



الاسم : ماهر سمور
العمر : ١٧ سنة
الهواية : كرة الطائرة والمصارعة
النادي المفضل : مركز مغيرة
المهجين
اللاعب المفضل : محمد جبراد
متصور أبو عليمه
العنوان الكامل : عمان - صين »
٢٠٥٧



الاسم : م محمد أبو اعير
العمر : ١٩ سنة
الهواية : المرافقة والرياضة
النادي المفضل : الجزيرة
اللاعب المفضل : نبيل التلي
العنوان : عمان - الجامعة الاردنية



اسم : بلال حسنين ابو طوق
عمر : ١٤ سنة
بواية : كرة الطائرة
نادي المفضل : مركز مخيم الحسين
لاعب المفضل : محمد جرار ،
مسعود ناجي
مفتون : عمان - مخيم الحسين
النادي :



اسم : محمد علي حسن الشرع
عمر ٢١ سنة
هواية : كرة القدم
نادي الفضل : الحسين - اريد
اللاعب المفضل : جمال مباركة :
ميل مصباح
هوانو الكامل : اريد - مكتبة
يد كثر عوان



ملحق الاحبار الرياضي



هشام

خلفه من يظن ان الفريق - أي فريق - وفي اية لعبة كانت هي متواصلة ويصل للمستوى المطلوب دون وجود المدرب لها بلع اللاعبين من فنون اللعبة ومهاراتها .
والدرب في بعض الاحيان بل وفي جميع الاوقات والظروف المسؤول عن مستوى الفريق سواء كان جيدا أم سيئا .
فما ان أي مدرب لأي فريق يجب ان يكون قدوة في اخلاقه ليركبه بالركب الاول للاعبين ومنه يستفيدون .
انق هذا الكلام تعقيا على ما بدر من مدرب مركز الزرقاء لكرة الطائرة تجاه لاعبه ابراهيم قليب في مباراة ريف امام الوحدات والذي يعتبر مثلا في الاخلاق والسلوك ابراهيم غني عن التعريف .
لاني اتول هذا الكلام ليس مدفا عن ابراهيم وربما يكون متوا في تلك المباراة ليس بالمطلوب او انه ارتكب خطأ فني وتكتيكية خلال اللعب ، لكن والمقابل يجب على المدرب ان يتحمل المواقف الصعبة ، ومهما كانت الظروف تلك انه في نظر اللاعبين يعتبر القدوة الاولى وهو بل الذي يحتذى به .
فالفرق كبير بين مدرب الزرقاء واللاعب ابراهيم من حيث السن والخبرة ، فابراهيم ما زال في بداية المشوار وامامه درب طويل في مجال كرة الطائرة ، حتى لو صدرت من اللاعب اي هفوة فما هكذا يكون التعامل مع اللاعب لهذا الموقف ولعل هذا التصرف .
خاله حرب

فيم هاشم لم يشارك فريقه سلب المرض
نعيم هاشم لاعب مركز الوحدات لم يستطع من مشاركة لاني في مباراتهم امام مركز الزرقاء وذلك بعد وعكة صحية لات به ، نعيم يعتبر ذخيرة جيدة لفريق مركز الوحدات نامة وأنه ما يزال في بداية المشوار مع كرة الطائرة ، السلامة يا نعيم وشفا عاجل .

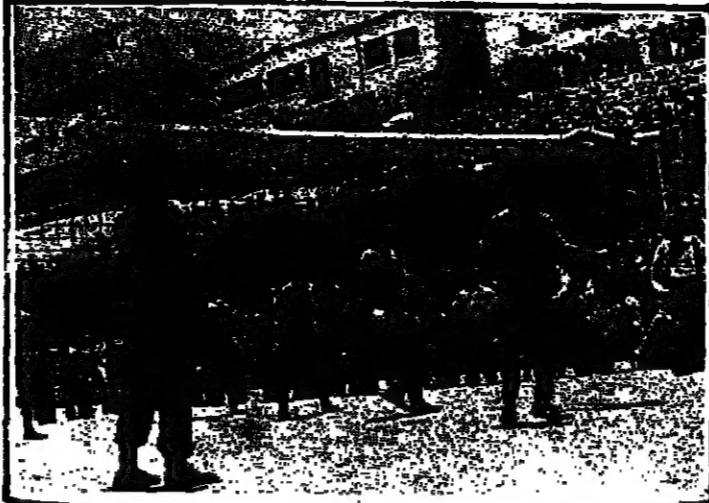
مبا الضامن هزهي اية السقوط
الحكام مما دفعه على خذوه - اريد بكرة القدم وكرة -
فانه جامعيون الرياضية من بالكتابة لمؤسسة رعاية الشباب شاركته ناديه في دوري كرة ندية الدرجة الاولى ونال الجعهور ، لكن من شاهد ان راتب الضامن الاخيرة في كرة اليد غيرت الصورة المنطقة عنه في السابق ، في تصرفات من سوء سلوك اللعب الى التهم على

الضامن حارس مرمى نادي - اريد بكرة القدم وكرة -
فانه جامعيون الرياضية من بالكتابة لمؤسسة رعاية الشباب شاركته ناديه في دوري كرة ندية الدرجة الاولى ونال الجعهور ، لكن من شاهد ان راتب الضامن الاخيرة في كرة اليد غيرت الصورة المنطقة عنه في السابق ، في تصرفات من سوء سلوك اللعب الى التهم على

لا ينفق نام لهولة
منه بل اعتدته لانه يحارس الكرة التي يهواها ، فبعد نجاح العملية صرح الاطباء لجاري بيمارسة كرة القدم دون خوف عليه من المضاعفات ودون خوف على زملائه من ساقه التي صنعت من المعدن .
ويبلغ انتم لفريق مدرسته واشترك في عدة مباريات ولسوء الحظ يقول جاري ان ساقه اليمنى هي التي اراوغ واسد بها وشفيت شاككا ولكنني سعيد لان تنديداتي أصبحت أكثر قوة من ذي قبل .
وامه سعيدة ايضا لسعادته وتقول ان اصابت لآخرين تنتج عن ساقه المعدنية سوف يتحمله .

منه بل اعتدته لانه يحارس الكرة التي يهواها ، فبعد نجاح العملية صرح الاطباء لجاري بيمارسة كرة القدم دون خوف عليه من المضاعفات ودون خوف على زملائه من ساقه التي صنعت من المعدن .
ويبلغ انتم لفريق مدرسته واشترك في عدة مباريات ولسوء الحظ يقول جاري ان ساقه اليمنى هي التي اراوغ واسد بها وشفيت شاككا ولكنني سعيد لان تنديداتي أصبحت أكثر قوة من ذي قبل .
وامه سعيدة ايضا لسعادته وتقول ان اصابت لآخرين تنتج عن ساقه المعدنية سوف يتحمله .

لقاء مع معلم التربية الرياضية في محافظة الكرك أجسراه : فراس المحبالي



من منطلق ان الرياضة للجميع ولا للرياضة من دور كبير وفعال في الابداع والحركة وصل العقول ولا لها من أهمية في عملية التعلم والتعليم .
أيماننا من هذه المنطلقات لاننا جهدا ان نبين دور المدرسة فسي دفع عجلة التطور الرياضي لهذا توجهت الاخبار لان تلقني بأحد معلمي التربية الرياضية في محافظة الكرك وكان لا بد لها من طرح الاسئلة التالية بعد لقائنا بالمعلم .
الاسم : عبد العزيز عبد الفتاح ابراهيم .
الشهادة : بكالوريوس رياضية سنة التخرج : عام ١٩٧٢ .
- استاذ عبد العزيز ما تعريف الروح الرياضية .
- للتربية الرياضية في هذه الايام المنزلة الاولى عند جميع الاسماء لها للرياضة من الابرار الكبير فسي بناء المجتمع بدنيا وعقليا ولها اثر كبير في تربية النشء فتعلمهم الصبر وعدم الاستسلام لن يهزم .
وان النصر ثمنه العرق والجهد وان روح الفريق الجماعية هي الطريق الى النصر دائما .
- استاذ عبد العزيز ما احبب للطلاب الرياضية لديك ولماذا ؟
- احبب الطلاب الى كرة القدم لانها تتميز بالاثارة وشدة الانتباه والانفعال واستطيع ان اقول ان غالبية الطلاب يتابعون مباريات كرة القدم في العالم على شاشات التلفزيون وتتبع اخبارها .
استاذ عبد العزيز هل تمارس الرياضة ذاتها ما تعليقك حول هذا الموضوع .
واجاب الاستاذ عبد العزيز نعم امارس الرياضة لذاتها لانني هاوي ولست مقترف فلهواوي يمارس الرياضة من اجل الرياضة فقط دون التطلع الى اي شيء اخر اما المحترف فيمارس الرياضة حبا فيها من ناحية وشهرة وحصولا على الماداة من ناحية ثانية .
من الملاحظ ان الطالب الرياضي يتأخر في تحصيله الدراسي ما صحت هذا القول .
ليس كل الطلاب الرياضيين متأخرين في تحصيلهم الدراسي بل هناك امثلة كثيرة تدل على ان معظم الرياضيين متفوقين فسي تحصيلهم الدراسي وقد يرجع سبب تاخر بعض الطلاب الرياضيين علميا هو تطلب الناحية الرياضية على المباحث الاخرى بالنسبة للوقت الذي لو كان هناك شيء من التنظيم بين الرياضة والدراس الاخرى لاصبحوا متفوقين لان العقل السليم في الجسم السليم .
- استاذ عبد العزيز هل تعتقد ان حصص الرياضة في المدرسة تكفي لتحقيق الاهداف التربوية المنشودة .
جوابا على هذا السؤال انضمت الاساتذة وقال اعتقد ان حصص



الجواب : ليس لي تعليق على منهاج الرياضة لان واضعيه اساتذة كبار تخرج على أيديهم الكثير من الرياضيين ولكن لي كلمة بسيطة في هذا المجال ان منهاج الرياضة قديم والرياضة تتطور في كل عام ويحدث تعديل في قوانينها وانظمتها وثانها لعجز الواضع في معلمي التربية الرياضية وقيام المعلمين القيسر متخصصين في الرياضة بتدريسها مما يؤدي الى تدهور معظم الانخاب الرياضية ولقد ظهر ذلك بوضوح في بطولات المدارس . ان المدارس التي ليس بها معلم رياضة متخصص تكون نتيجة سيئة وعلى سبيل المثال في بطولة العام الدراسي الماضي لالعب القوى في المحافظة والنادية لعملية التسلم والتعليم للعصا تدرب عليها الطلاب قبل السباق مباشرة وكذلك رمي الرمح والقرص والجملة والوثب العالي .
- استاذ عبد العزيز أي القولون تؤيد الطالب فطري في حبه للرياضة او ان المعلم هو الذي يولد حب الطالب للرياضة .
جواب : حب الطالب للرياضة فطري وليس المعلم هو الذي يولد عنده حب الرياضة لكن المعلم هو التوجيه السليم والنصح والارشاد والرياضة موهبة ولكن يزداد حب الطالب للرياضة كلما تقدم وارتفع مستواه .
- استاذ عبد العزيز سؤال اخير ولو اننا قد اطلنا عليك - الاستاذ : لا ما فتن مانع .
- استاذ هل لك من كلمة اخيرة توجهها الى زملائك معلمي التربية الرياضية .
اولا لا يعني الا ان اتقدم بالشكر الجزيل لخدمة تحرير جريدة الاخبار التي تولي الرياضة حقها وتخصص لها ملحقا يهتم بها وبمشاكلها .
واما بالنسبة الى زملائي معلمي التربية الرياضية فاني انادهم بالجد والاحلاص بالعمل حتى تساهم جميعا في خدمة وطننا من خلال مهمتنا واداء رسالتنا .
التربية الرياضية المدرسي

رأسه من الأعمام الى لاعبي نادي الحسين
بعضنا انا واخواني جميع اهلي وأقاربي وابناء ائشبال من مشجعي ومحبني نادي الحسين اتقدم بأجل التماسي والتبريكات الى لاعبي نادي الحسين الرياضي بمناسبة فوزهم على نادي الفيصل وكذلك على نادي الرمثا وابنائهم للجمهور الرياضي بانهم الاجدر بزعامة الكرة في المملكة ان شاء الله .
واقول الى لاعبي نادي الحسين الى الامام والى زميت من تحقيق الانتصارات ، ونحن جميع ابناء الشمال ومن ورائكم ندعمكم ونحن معكم في افراحكم واحزانكم والله يوفقكم مشجع نادي الحسين حسين عبدالرحمن درويش - محمد المطين - عمان

محمد سامي وخسارة لا تحبوس لمركز الزرقاء
محمد سامي لاعب مركز الزرقاء ودينامو الفريق بالملاعب يسافر للكويت طليبا للعمل ، سفر محمد اكبر خسارة لفريق مركز الزرقاء الشباب حيث يعتبر مع الفريق الاول ، اضافة الى حركته الدائرية والفعالة في الملعب ، وغدا في لقاء الفريق مع النصر ربما يغيب محمد عن هذه المباراة بسبب السفر .
مركز الزرقاء اقرب الى الساحة الاردنية عنابر ولاعبين ذوي مستويات عالية ، فهل يستطيع المركز ايجاد البديل للاعب الكبير محمد سامي ؟

وبعد ثانية أصيب الحارس
داف روشوري مدافع سوانسي سيتي في قفزة - اكروية - فوق حارس مرماه المتطرح ارضا ورغم ذلك سجل مهاجم وست هام هدفا لفريقه واصيب حارس المرمى بعد ثانية واحدة من التلطم هذه الصورة بعد ان سقط فوفه هذا المدافع .



كرويف

١٩٧٤ كرويف - هولندا
١٩٧٥ اولنج بولفن الاتحاد السوفياتي
١٩٧٦ بكنياور المانيا الغربية
١٩٧٧ لن سينس التمارك

١٩٧٨ كيان انجلترا
وما يجدر ذكره ان كرويف الهولندي هو اللاعب الوحيد الذي فاز باللقب ثلاث مرات في اسبوع



كرويف

من ينفذ بشرف لاعبي أوروبا الأولى لعام ١٩٧٩

كرويف - الذي استطاع ان يحصل على اللقب ثلاث مرات بينما لم يستطيع الاحتفاظ به حتى الان لارئين سوي الفريدو دي ستيفانو .
لاعب ريال مدريد - صمويلا المرشح القويان للعام الحالي هما كيان وكرويل ويأتي بعدهما كراكل سريعة على المرشحين او المتوقع النصاروي والذي كان نجما من اعظم نجوم كأس العالم في الارنتين .
ثم كالتز الانالني الغربي الذي كما يبدو يتسلق السلم ليصل لمستوى المعلقة .
ومع ان كراكل وكالتز ياتي ترتيبهما بعد كيان وكرويل .
فمن اذن سيحصل على هذا اللقب لعام ١٩٧٩ ؟
واي دولة ستفخر بلاعبها ؟
ومن هو اللاعب الذي سيدون اسمه في المعلقة ؟
كرة القدم في العالم ؟
هذا وكان ترتيب خمسة الاول في العام الماضي ١٩٧٨ كالتز : الاول : كيان كيان من انجلترا وحصل على ٨٧ صوتا
- الثاني : كراكل من النمسا وحصل على ٨١ صوتا
- الثالث : بريز برنج من هولندا وحصل على ٥٠ صوتا
- الرابع : باينغا من ايطاليا وحصل على ٢٨ صوتا
- الخامس : روس من ايطاليا وحصل على ٢٠ صوتا
اما اللاعبين الذين حصلوا على هذا اللقب في السنوات الخمس الاخيرة فهم :
١ - كيان كيان - هامبورغ - المانيا الغربية
٢ - روكبول - اجاكس - هولندا
٣ - هانس كراكل - برشلونه - اسبانيا
٤ - ماني كالتز - هامبييرغ - المانيا الغربية
٥ - ترغر فرايسيس - توتنجهام رست - انجلترا
والعزوف ان حامل اللقب حاليا كيان كيان هو
وما زال حسب الظواهر المرشح الاول للفوز بهذا اللقب للمرة الثانية وذلك لخدمته المنافسة الشديدة .
فكيان هو فخر انجلترا في المانيا الغربية .
فهل يستطيع كرويل كابتن هولندا ان يتنزعز اللقب من كيان .
ويجده لهولندا التي ما زالت تفخر بلاسطحورة التي لن تكرر في ملاعبها - جوهان

كراكل حل بظف اللقب ٢

اضواء على لعبة الجيمبان قديمًا وحديثًا الجهاز قديمًا وحديثًا



وترميانات بسيطة وفي سنة ١٨١١ كون مع تلاميذه المتأثرين أولمباته للجيمبان في هازن طاميرا في برلين.

وقام - ايزلين - الذي كان أحد تلاميذه يان في ذلك الوقت بالتدرب على الأجهزة باجتهاد حتى أصبح لاعب الجيمبان الأول في صيف سنة ١٨١٢ وفي نفس صيف هذه السنة اتسمت ساحة هازن هايدا للجيمبان واشتملت على حارات للجري وحفر للوثب وأدوات للتسلق ومجموعة من القفل والمتوازي وعارضات التوازن من قشور

كذلك ميدان للرمي وآخر للألعاب وفي منتصف الساحة كان يتنوب مكان الاجتماعات وانضم مجموعة

والأسوار ويرجع الفضل في ذلك العصر إلى يوهان بايبدو ١٧٩٠ الألماني بعد ذلك جوتس موتس ١٨٩٢ والذي لقب بجده للجيمبان العظيم كما كتب عدة أعمال عن رياضة الجيمبان للشباب وهو أول من كتب عن الرياضة ويعتبر فردريك الجيمبان ١٨٥٢ الأب الحقيقي لرياضة هذه الرياضة اتقانا جيدا

تستطيع التعرف على حضارة أي شعب من الشعوب عن طريق دراستها لمجالات حياته المختلفة مثل السياسة والاقتصاد والعلوم والفنون وتعتبر رياضة الجيمبان فرعاً من فروع الفنون ولو لم يطلع على ذلك - ولقد بدأ الجيمبان فني الظهور مع وجود الإنسان على الأرض حيث كانت أهم المشاكل التي واجهت الإنسان الأول هي كيفية حصوله على الطعام من أجل البقاء وكان يتأتى له ذلك عن طريق مقاومته القهري للطبيعة . ولهذا قام بتسلق الأشجار للحصول على المأكول والاحتباء من الهروب من الحيوانات المفترسة . كما كان يتطلب الصيد - الذي كان أحد مصادر الطعام - ومن هنا بدأ الجيمبان كوسيلة للأعداد البدني لتوفير تلك المتطلبات والخصائص الضرورية للبقاء والكفاح ضد الطبيعة .

تطور المجتمع بعد ذلك إلى مستوى أرقى من ذي قبل وبدأ الاهتمام بالأعداد البدني يقل . واتجه المجتمع إلى قهر هذا الأعداد على فئة منه تخصصت في الدفاع عنه مكونة ما يسمى بمدارسه حاملي الأسلحة . وكانت مهمتها هي الدفاع عن المجتمع والقيام بالضغط على مجتمعات أخرى . وأول محاولة للجيمبان كرياضة كان في مصر القديمة منذ ٣٠٠٠ سنة قبل الميلاد ومن هذه الآثار مقبرة بني حسن الشروق نقوش لحركات بهلوانية فردية وجماعية ، بل توجد حركات وتمارين مشتركة بين النساء والرجال .

وفي سنة ٢٦٧ قبل الميلاد قام الصينيون بتطوير بعض الانشطة



كأس الوحدة الأفريقية تكلفته ٤٥٠٠ دولار وتزن ١٥ كيلوغراما

رئيس الاتحاد الأفريقي لكرة القدم في بلوندي ، كأس الوحدة الأفريقية التي قدمها المجلس الأعلى للرياضة في أفريقيا لتحل محل كأس أفريقيا للأمم التي فازت بها غانا نهائيا في عام ١٩٧٨ . وقد صممت الكأس التي تقام أول بطولة عليها في لاغوس في مارس المقبل من معدن ذهب ونقش وزن ١٥ كغ وتكلف صنعها ٤٥٠٠ دولار . وقد أعلن فيليبيا في تقريره عن أعمال اللجنة التنفيذية للاتحاد الأفريقي لكرة القدم التي جرت في إطار الجمعية العمومية للمجلس الأعلى للرياضة في أفريقيا جدول مباريات كرة القدم الأفريقية أبطال البوري والكأس في أفريقيا التي تقام في عام ١٩٨٠ .



الألماني والاتحاد الديمقراطي للجيمبان .

وقد انشئ الاتحاد الألماني للجيمبان سنة ١٨٨٢ وكذلك الاتحاد الألماني للجيمبان سنة ١٨٨٢ بالإضافة إلى إنشاء اتحادات دينية وأكاديمية للجيمبان . ولقد أدخل الجيمبان إلى المدارس السويدية على يد ادولف ثييسن ويعتبر بيرلنج ١٨٣٩ السويدي أول من وضع القيمة العلاجية للجيمبان كما قام بتبسيط تماريناته حتى يمكن للعبة استخدامها ولقد قام باختراع بعض الأدوات المعروفة حاليا مثل الموقد السويدي والصندوق المقسم .

تطور الجيمبان في الولايات المتحدة الأمريكية مع برامج التربية الرياضية التي سارت على نمط البرامج الأوروبية .



فوز جورج وتشن لاي

لاعب التنس العالمي يورن بورج وشريكه الصيني تشن لاي في المباراة الزوجية الأسرع ضربة التي جرت في كاتلون . وتقابلا فيها مع الأسترالي جون الكسنندر والصيني يوملين والتي انتهت بفوز بورج - سن تشن لاي .

لرياضة الجيمبان وأنواع النشاط المتصل بها . ولقد تكونت أول منظمة للجيمبان في روسيا بموسكو سنة ١٨٨٢ وأطلق عليها الهيئة الروسية للجيمبان . وقام الجيمبان السوفياتي بعرض باهر في أول اشتراك له على الصعيد العالمي في الدورة الأولمبية العالمية - انتويرب - ١٩٢٧ .

السجل الذهبي لعام ١٩٧٢ والمسابقات الأولى

١ - يوردانكا بلاغويوفا : فتاة بلغارية وثبتت إلى ارتفاع ١٩٨٤م لتسجل رقما عالميا جديدا في الوثب العالي وتلتفتت زميتها في ميونيخ على يد أولريكي مايغارت - ١٦ سنة - التي عادلته آنذاك الرقم العالمي بارتفاع قدره ١٩٨٢م بينما لم تكتب يوردانكا سوى ١٩م في الدورة .

٢ - نادجدا تشيزوفا : أول فتاة ترمي الكرة الحديدية أكثر من ٢١ مترا ، فهي ميونيخ رمت نادجدا الكرة إلى مسافة ٢١م٠٣ مترا لتحطم بذلك رقمها العالمي السابق الذي سجلته في شهر أيار الماضي بـ ٤٠م وتلتصق الميدالية الذهبية .

تبلغ تشيزوفا من العمر ٢٧ عاما وتزن حوالي ١٠٥ كغم وطولها ١٧٢ سم .

٣ - مارك سبيتر : السباح الأمريكي المعجزة الذي تمكن في عام ١٩٧٢ أن يسجل سبعة أرقام عالمية أربعة منها فردية وثلاثة اشترك فيها مع فرق أمريكا للتتابع في تسجيل هذه الأرقام بالإضافة إلى أنه فاز بسبع ميداليات ذهبية في دورة



ميونيخ وهو جئت لم يسبق له مثل في تاريخ الألعاب الأولمبية يبلغ سبيتر من العمر ٢٢ عاما



التي تبلغ من العمر ١٦ عاما - ١٧٢ سم ، ٦٠ كغم - استط أن تحطم منذ بداية عام ١٩٧٢ جميع الأرقام القياسية للسباحة - الحرة - وفي دورة ميونيخ كان المفروض أن تفوز بخمس ميداليات ذهبية لكن خبرتها في المسابقة تفلتت بالدولة ، كما يقول مدربها كار لم تكتمل بعد واكتفت بث ميداليات ذهبية وواحدة فضة وأخرى برونزية مع تسجيل أرقام عالمية جديدة ٢٠٠ م خرسنة ٤٠٠ م حرة ، ٢٠٠ م متدح ٤٠٠ م حرة ، يضاف إليها رقم ١٠٠ م حرة الذي سجلته في بد عام ١٩٧٢ .

٥ - كاتي كار : سباحة أمريكية تبلغ من العمر ١٧ عاما لم تكن معروفة قديما . بداية عام ١٩٧٢ ، إلا أنه استطاعت أن تحتل مركزا في السباحة الأمريكية الأولمبية إلى ميونيخ وتذهب لتفوز بالميدالية الذهبية لمسابقة ١٠٠ م حرة وتحطم الرقم العالمي المسجل باسم مواطنتها كاتي بول منذ ١٩٦٨ .

صباح الأخبار الرياضي
بصبر صباح يومين الاثنين والخميس
بإشراف
حماد شتيما



العالم في صور



سيفوري ويفر



ترتدي الزي الفضائي

سيفوري

إذا كان فيلم «البيان» لريدلي سكوت يعتبر فيلماً دون نجوم، فإن سيفوري ويفر استأثرت فيه باهتمام جميع النقاد. فقد قلبت بدور راكية في مركبة فضائية تعيش أجواء من الرعب، واستطاعت أن تتجه نحو النجوم بزخم أبرز كواكب هوليوود.

وسيفوري أمريكية ولدت في نيويورك، وكثيراً ما شُبهت ببين فوندا. انطلقتها الأولى كانت مع المسرح، وفي مسرحيات شهيرة أبرزها «برودواي»، «جيني» و«ماركو بولو يغني».

والآن جاء فيلم «البيان» ليعطي سيفوري انطلاقاً أخرى إلى الكواكب!

تنطلق ال النجوم



الممثل وليم شاتلر الذي يقوم بدور المسؤول عن حراسة الرئيس الأمريكي



مجموعة أخرى من الفيلم

«وخطف» الرئيس الأميركي

أصبح وليم شاتلر بطلاً بالنسبة إلى ملايين المشاهدين في العالم بعد أن لعب دور الكاتبين جيمس كريك في مسلسل «ستار تريك» التلفزيوني.

وكان شاتلر قد لعب في عدد من الأفلام ومنها «محكمة نيرامبورغ» و«الأخوة كارامزوف». ويملك اليوم بطولة فيلم مأخوذ من قصة لشارل تاملتون بعنوان «خطف الرئيس».

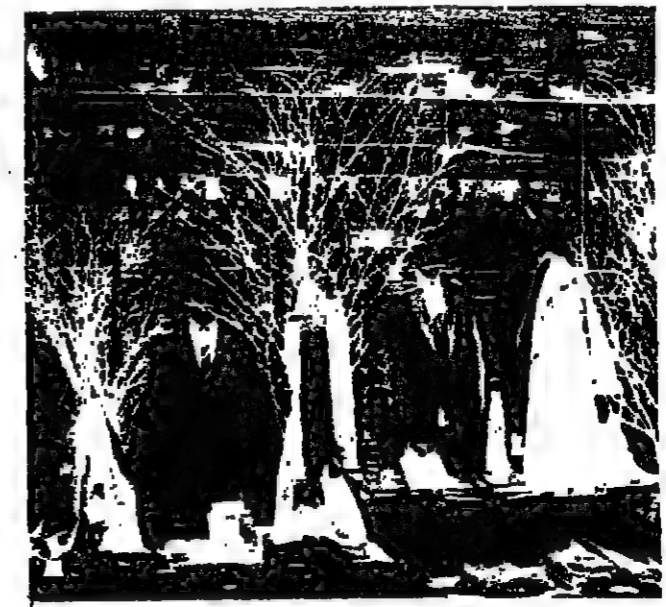
مخرج هذا الفيلم هو جورج ملونوك الذي يروي لنا قصة خطف الرئيس الأمريكي لدى زيارته لتورونتو للاشتراك في مناقشات حول أزمة الطاقة. كما يروي لنا عدم تمكن الشرطة الكندية من المسؤول دون تنفيذ العملية.

يلعب وليم شاتلر دور جيري أوكوتور، رئيس البوليس السري في البيت الأبيض والمسؤول عن سلامة الرئيس الأمريكي. أما الهولبروك أيضاً غارنر وفان جونسون فهم الممثلون المشاركون في بطولة الفيلم.

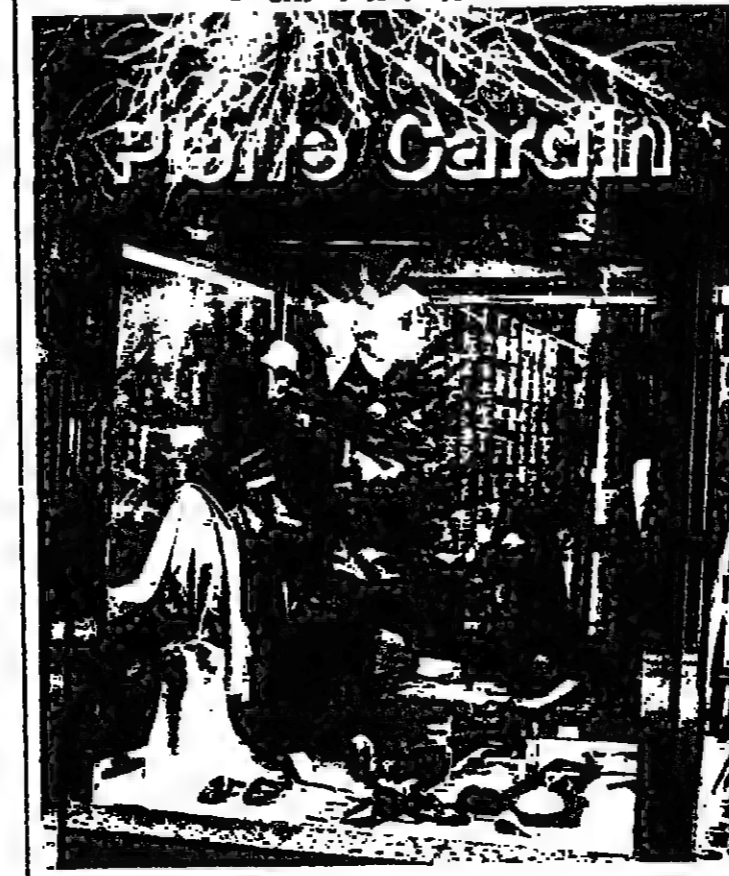
ولد شاتلر في مونتريال ويقيم اليوم في كاليفورنيا مع زوجته ماسي وأولاده الثلاثة. أنه من هواة الرياضة وبخاصة الجوجيتس.



أجهزة راديو وتلفزيون



وأجساد ليالي العيد



شجرة العيد تشر ملاييس



زينة ولا أضواء

أزمة
الطاقة
تأرييس
بدون
أضواء

بِطَاقَةِ
هُوِيَّةٍ



الاسم : محمد بن العتيق
 العمر : ضررون عاماً
 المهنة : حاجر
 حزب : التضحية الأيمان
 الوفاء
 مكره : الدجل ، عدم الامانة
 شهاده الزور :
 الامانة : تحقيق للمساكين العائل
 في التماس
 يظنر في الاغنى : وبيع الضافي
 نظرية المفضلة : سادية
 المصلحة الفضل : عزير الشريف
 بعلة المفضلة : سعاد مسني
 تضاعف المفضل : احمد شوقي
 تضاعف المفضلة : فتوى طوقا

۱۰۴ م شابل

فراق الاحبة

سحر
بب سوبا ..
تقي زهرة الحب النخبة
ماتت الدهر على نعمة
ل
يبتي
ت لي هوية
نني ساقطن الجصور
ساع
ت انك لم تكوني
ية
انت روحي
تفترق الروح عن الجسد
ملا ت الحنيا اضعما
جلك
ت للبال على صوت
ن وكاء المحسب
رسمي
لا اعرف انك قاسية
هذ احد
يتعودين مع الليل
يوك
نوني نجمة وضاعة
دجى الليل الحزين
مينا حمدان الصانع
بد الاميرة عالية المعاملات

وقفت لانتظر
على شاطئ
الامل
ارسم اسمك
اهتف به ..
ليزقلم بامواج
لتسمعده كنقمة
هناك .. هناك
واقمنا ان لا
الزمن
وملائنا قلوبنا
الزهر
ومرت الايام
كنت اتمنى ان



هوى كلما مجنونة
تواوى الى في الاعماق
يموت اللحن
تعالى صيحات الاشواق
م اعرف اني اعتق حلقا مجنون
م أدرك اني احيا اوهاما
وشجون
خضعني حتى في اخر امل لقاء
متكونين في نظري شيئا اخر
الثرثوب لرشدي اصغر من حلم
غسان

ويعني بقاءه قائم
فمفهوم شوق في حلم هائم
فعلهم اخلق كبري اصغر من
ويعني
واوه وهدني مع ليل الدهران
يا احبة يا غيب الغنيان
تركتني احيا جرحي اليراق
من انسى شي عشت وست
بين الشوق وبين نكش وبين
الموت
من انسى شي احببتك يوما
من انسى عازقة ليل الكائن
سأبقى العز كل صدف الحب
الكائن
سأغرق تحت من هذا القارب
سأغرق اسير الى هرب الشمس
سأنسئ وهدني نكزى الانس

فكره

اختتمت سنوات لتعليم الطفل
بعد ان انتهت اجدا
لأخصائين في التربية من القاء
حاضرتهم سالته سيدة : في
في سن يجب ان يبدأ بتعليم
يتيم ؟ فاجابها : متى سيولد
؟ قالت : ١٠٠ ان عمره
مئتي سنوات . فصاح
لأخصائي : لا تخفي هنا ابتها
سيدة ثنتين . اسرعي إلى
بيت . ١٠ لقد اجتمعت أخصائين
مئتي سنوات لتعليم الطفل .
هائلة حضتي

أَبْرَاهِيمُ صَقْرُ الْجَمَلِ
جَبَلُ النَّصِيرِ

فغني اجنبي يتألف اسمه
من مقطعين وعشرة احراف :
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ - شيء للاكل
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ - بمعنى مشى
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ - متشابهان
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ - للشرب
١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ ١٠ - بمعنى

نسرین کیلانی
مدرسہ النج التجاریہ

نادي الاخبار

قلب أصبح يتسرب اليه الياس ولم يجد طريقا في هذه
 السواك وولمعه يجد اهل الانساب المشككة هذه والتي
 في اول يوم في حياتي .. الخ الخ الخ .. انا شاب
 وبداي العشرين من عمري ، احببت فتيانة في السادسة
 من عمرها .. احببتها بشدتي وشرف ، كان طاهرنا ..
 تبادلنا مضاعف بصوري واحساسنا ونحوها وتحببنا
 قلت لي اكثر من حب قيس الى ابيبي ، وقد ثبت لي هذا
 انما تحبني وانا كذلك ، ولكن المشككة يا عزيزتي
 فبعد ان تركت فتياني وظروف خاصة ورحلت عنها
 بعد الميعاد مشهور ومن اجل العمل لي في الجوار ، وقد
 وكل فتيانة من قلبي تتنزه عليها وخاصة ان حبنا هذا
 يعرف عن اهل فتياني ومعظمهم اقربائنا وكانوا يؤولون
 اننا لن نجد افضل مني يستحقها ، علما باننا فتنة
 كاملة ،

ات العمل بعيدا عنها وقد قضيت فترة نصف السنة
عنها كان جهاد يزداد ولا ينقص كلما طالت الايام
والفرق .. وقد كانت تكتب لي باستمرار عن اخبارها
والاجتماع وبعد مضي نصف السنة عادت اليها من جديد
باجتماعاتنا لرويتها والاجتماع بها من جديد .. ومنسا
مشكلتي .. فسنن اللقاء الاول واجتماعي بها راودني
والاحساس اخر احساس الكراهية والحدود وقد كنت اشعر
فيحدث اليها عن كل شيء في الحياة ينظر اليها المصيق
والشعور الاخر يخبرني .. انني اصبت لا اطيع
الحديث معها ولا اصدق متى تأتي اللحظة والتي فيها
وتتركني .. وقد عصبني طبيعة عادية جندا
ولها احبها ومن بعيدة عنيت وانكرها .. وكرهها
نلتقي ونجتمع سوا دون اي سبب .. ولا اقدر عزيزتي
ما الذي دخل الى قلبي واصبحت هكذا بعد ان كنت
افخر ما املك في هذه الدنيا وهو قلبي .. ولقد كان
لها ول وحدها .. علما بانها الزبانية في حياتي .. ولا
كيف اعود من جديد لانتقع هذا الشعور والاحساس الوغد
يجعلني كرهها عندما نلتقي سوا واعود لاحبها عندما
تذهب .. واخيرا
بالفكري الى شئ انحاء العالم ويذا الياس يتسرب الى
واخيرا قررت ان اضع مشكلتي هذه امام عزيزتي
لايني وان شاء الله ساجد الحل الوحيد لديها لتتقنني

طاهر حورانی - اريد
بريد البارحة

ي ظاهر حوراني - أريد ..
 لا وقيل لك شيء ، وانكنا على اخلاصك إلى من تحب
 على اخلاصك لك ، وهناك اشكر على نفعك الغائب
 من الامعاء القراء نفعني ، دام إلى ان اعاني
 واحاول جامعة (المساجية) في (اجاد) على سليم لشاكلهم
 ي ظاهر .. ليس هناك تفسير لشعورك تجاه - عظيميتك
 تلك تلاحظ بعض المنفصات في بيت الهام وحاول ان
 من هذه المنفصات .. صحيح انك تحب هذه الاسماء
 لنا لبعض الامور ما زالت معلقة معها ، ومع اهلها
 ما يجعلك تفكر بها وهي بعيدة عنك وعندما تقابلها
 لعمري عليك نتيجة عدم توضيح بعض الامور الهامة ..
 انشغلنا ان تترك أي شيء معلقا ، وابتحت كافة
 وجه لك شيء بعتقة كبيرة بالنفس دون تردد او خوف
 لهذه الامور مستحب ان ارتياحا نفسيا ، وسيزول هذا
 بالتأكيد ، وستصبح نظرك تجاهها نظرة المحسب
 يحب ان كان من قريب او بعيد .. وليس هنالك
 ير ذلك ، واعود واقول لك علاج كافة الامور ولا تخف
 وسيزول لك الالهام وستصبح الطريق واضحة امامك
 الشكر ..

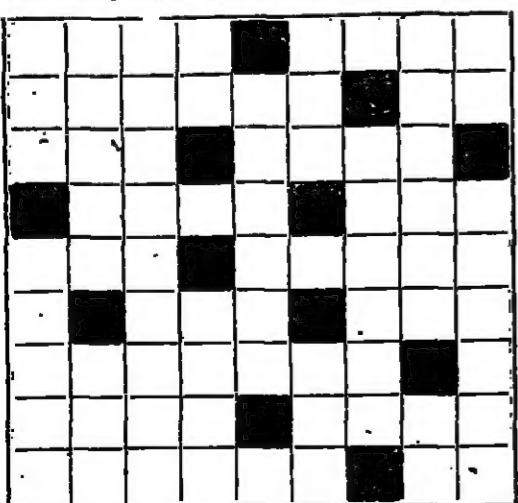
انفسی ..

صُورَةٌ وَقَعَلِيق



ماء ، ماء في كل مكان وليس من مفعلة من اجلي

الكلمات المقاطعة

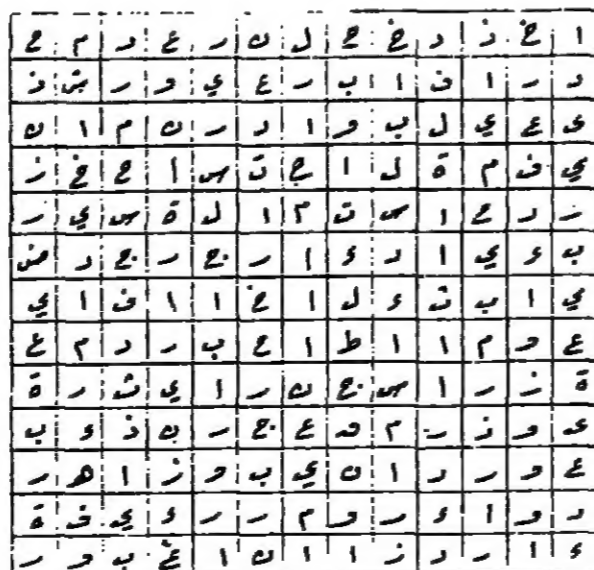


القسم :-

- ١ - نوع من الخيطان - أدركن
- ٢ - حرف نفي - دعونا *
- ٣ - يضرهم ويهلك - ضد تكثر *
- ٤ - أفرغ - جاع *
- ٥ - غني - ميعرة - استحيي *
- ٦ - قلته - أخد *
- ٧ - الجد الأعلى للغرب المستعرب
- ٨ - عزلا وايدا - نكاح *
- ٩ - مرتفع أرضي - رسائل *

عمودي ٢ :-

- ١ - حرف عطف - مودة تعمل
- ٢ - سيد ناز سيعلته - أفام *
- ٣ - عيشة في الصين
- ٤ - حنن - طراز من الصواريخ
- ٥ - كتاب لطف حسين
- ٦ - عكسا إشارة موسيقية -
- ٧ - قبة في جبل الفخج *
- ٨ - يصب - يحفظ ويصون *
- ٩ - آلة موسيقية - عكسا غزير



ابحث عن الكلمات المبنية
انته في جميع الاتجاهات .
وبالإمكان استعمال أول أو آخر
حرف من الكلمة مرة ثانية

كلمة أنسر من ستة أحرف
اسم عدة ملوك غساسنة

ازدواج	چهارف	هامی	روسیعة
دامتجالة	چرااند	دروع	رواندی
دامتاللة	حاتط	دشن	زارع
اوار	حارسس	دواتر	قاهر
یاسق	حاتم	قشب	قواله
برع	حتین	قام	تسیم
بیوند	خال	قوی	نالیوز
یواند	غد	قوی	نعام
جانی	خلیف	ریغة	تورا
جانبو	غور	ریعة	

مَكْنَزٌ مِنَ الْأَصْلِ

